

Consigli di BELLEZZA

# Per capelli più forti e sani mangiate pesce

Va consumato sei volte alla settimana perché contiene proteine e vitamine che rinforzano la chioma e la mantengono lucente • Abbondate anche con verdure, legumi e cereali



1) Biokap Miglio Donna di Biosline è un integratore formulato per contrastare in modo mirato la caduta dei capelli e migliorare la fragilità delle unghie. 2) Bioscalin Capelli TricoAge+ di Giuliani è un integratore alimentare che aiuta a contrastare il diradamento e la caduta progressiva dei capelli. 3) Rigendiet Retard di Esi è un integratore di vitamine e sali minerali che trasportano in tutto il corpo i principi attivi. 4) Hair Volume è un integratore alimentare a base di estratto di melo, miglio e aminoacidi, per dare benessere ai capelli. 5) L'Integratore nutrizionale per i capelli della donna di Tricoren favorisce la vitalità dei capelli; contiene infatti ferro, zinco, manganese, rame: tutte sostanze rimineralizzanti che rinforzano la struttura dei capelli e contribuiscono al mantenimento della colorazione naturale e della lucentezza. 6) Biofoltil Forte di Equilibra è un integratore alimentare di aminoacidi e vitamine con miglio, ortica e bambù, che può contribuire a riequilibrare il corretto funzionamento dei capelli e delle unghie. 7) Spirulina di Solgar è un'alga ricca di proteine, aminoacidi, betacarotene, vitamina B12, fibre e di un'ampia varietà di minerali: è utile nella debolezza muscolare ed è un ottimo sostegno per i capelli. 8) MG.K Vis B di Pool Pharma è un integratore alimentare ricco di vitamine del complesso B e di magnesio.



## I NOSTRI CONSIGLI

**M**angiate anche il salmone perché è ricco di Omega-3, gli acidi grassi essenziali, e di ferro: sostanze che rendono forti e sani i capelli.

- Abbondate con la frutta. In particolare i frutti di bosco contengono bioflavonoidi, sostanze antiossidanti che, come la vitamina C, aumentano

la circolazione del sangue nel cuoio capelluto.

- A colazione bevete una tazza di latte: contiene alte dosi di calcio, un minerale che stimola la crescita dei capelli.

- Le uova sono una fonte eccellente di proteine e di vitamine B12, importanti per mantenere i capelli sani.

**P**er avere capelli sempre sani e forti, suggerisco di curare l'alimentazione e di mangiare almeno cinque o sei volte alla settimana una porzione di pesce, in particolare quello azzurro, almeno quattro o cinque volte la carne bianca e di ridurre a due o tre volte alla settimana la carne rossa. Inoltre consiglio di abbondare con le verdure, con i legumi e con i cereali».

Questi sono i suggerimenti del professor Giorgio Calabrese, docente di Alimentazione e Nutrizione umana presso l'Università degli Studi di Torino, di Alessandria e di Messina, e autore del libro *Cibo etico, cibo dietetico*, edito da Piemme, e di *Stress e dieta*, edito da Feltrinelli. Ci siamo rivolti a lui per sapere come proteggere i capelli in questa stagione fredda e gli chiediamo: «Perché consiglia di consumare pesce per avere capelli più belli e più sani? E in che dosi suggerisce di mangiarlo nel corso della settimana?».

«Consiglio duecento grammi di pesce al giorno per sei volte alla settimana», dice il professor Calabrese «perché il pesce contiene tante proteine e vitamine fondamentali per la struttura del capello, ma anche tanti sali minerali che rinforzano la chioma».

«Perché, in particolare, suggerisce il pesce azzurro?».

«Il pesce azzurro, che comprende per esempio sgombri, sardine, alici e merluzzi», spiega il professor Calabrese «è più magro e contiene alte dosi di Omega-3, gli acidi grassi che

rendono morbidi, lucenti e velutati i capelli».

«Quale verdura invece consiglia di mangiare per la salute dei capelli?».

«Consiglio di mangiare tutti i giorni una dose abbondante di verdura di stagione. Un questo periodo vanno benissimo broccoli, cavolfiori e spinaci», dice il professor Calabrese. «Queste verdure contengono tante vitamine, in particolare la vitamina A, cioè il betacarotene, un antiossidante che protegge le cellule del capello e le aiuta e rimanere sane a lungo».

## «Tre noci al giorno aiutano i capelli»

«Perché consiglia di consumare anche legumi e cereali?».

«Suggerisco di mangiare almeno cinque volte alla settimana una porzione di cereali

e di legumi, come ceci, fagioli e lenticchie», spiega il professor Calabrese «perché contengono ottime dosi di vitamine del gruppo B, che donano forza al capello e lo mantengono sempre idratato e lucente. In particolare, contengono la vitamina B9, cioè l'acido

folico, che irrobustisce i capelli e ne stimola la crescita. D'altra parte la carenza di questa vitamina è tra le prime cause di caduta dei capelli. Un ultimo consiglio: mangiate anche tre noci al giorno».

«Perché?».

«Sono ricche di selenio e di zinco, sali minerali che donano equilibrio e splendore ai capelli e ne prevengono la caduta».



Il nutrizionista Giorgio Calabrese